

顧問理学療法士
永井先生の

セルフケア

ちょこっと
レッスン!!

33rd
Lesson

今月は「立ち座りを安定させる」セルフケアです。

立ち上がる際に、「お尻が持ち上がらない」「何度も、イスの上でしりもちをついてしまう」などといった経験はありませんか。

今回は、立ち上がるときに足全体での踏ん張りについての動作をご紹介します。

頭を前方に傾け、大腿四頭筋を使って行う立ち上がりを身に付けて行きましょう。

- ①両足を膝よりも手前に引きましょう。
※踵が膝よりも前にあると、踏ん張りにくくなります。両手は胸の前で組みましょう。

- ②組んだ両手を斜め下に伸ばしていきましょう。出来る方は、お尻を少し持ち上げてその状態を5秒間キープして行きます。
この動きを5回～10回行います。



※お尻が上がらない方は無理して上げずに、両手を斜め下に伸ばす動作を行いましょ。

～顧問理学療法士 永井美香子プロフィール～

2001年柏の葉北総病院で慢性リハビリテーションと外来リハビリを中枢神経疾患・整形外科を中心に従事する傍ら、同病院の訪問リハビリ部門立ち上げを担当。また、同院内内のバレーボール柳本ジャパンのチームドクターと共に、運動効果を高める準備運動の研究、スポーツリハビリと痛みの改善と追及を行う

- 1986年 理学療法士国家資格取得
- 2001年 柏の葉北総病院内訪問リハビリ部門立ち上げ担当。バレーボール柳本ジャパンチームドクターと共同研究
- 2007年 nagomi顧問理学療法士就任

立ち上がりをスムーズにする
為には、頭を前方に傾けて足で
踏ん張る事の条件付けが必要になります。
今回のセルフケアは日常生活の中で
立ち上がる前などに、
是非行って下さい。

永井先生からひと言!

